



こんだてひょう



令和6年度4月 船橋市立法典小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	1杯分 - Kcal		血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
					たんぱく質g	脂質g					塩分g	
11	木	けんちんうどん	○	★ <small>めひかり</small> 更紗揚げ ■ <small>こますあ</small> 胡麻酢和え ●チョコレートマフィン	744	31.9	25.6	1.9	牛乳、あぶらあげ めひかり、とりにく	ソフトめん、さとう、ごま こめこ、あぶら、さといも ごまあぶら、チョコレート、バター	だいこん、にんじん、ごぼう こまつな、ねぎ、キャベツ しょうが	給食開始 進級おめでとう
12	金	ごはん	○	★ <small>あさば</small> 揚げ鰯の大根おろし煮 ■ <small>みそ</small> 味噌ドレッシング サラダ ■ <small>ごもくにまめ</small> 五目煮豆 ●ココアプリン	658	28.1	22.9	1.6	牛乳、さば、みそ だいず、こんぶ	こめ、でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま こんにゃく、ココア	だいこん、キャベツ、にんじん こまつな、しいたけ、たけのこ れんこん、いんげん、もやし	
15	月	ハニートースト	○	★ホワイトシチュー ■ツナとわかめのサラダ	600	25.6	24.4	1.9	牛乳、とりにく、ツナ クリーム、わかめ	パン、バター、はちみつ じゃがいも、こむぎこ さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、こまつな、レモンじり キャベツ、マッシュルーム	1年生 給食開始
16	火	たけのこ 筍 ご飯	○	★キャベツメンチカツ ■ポテトサラダ ●いちご	600	23.5	23.5	2.2	牛乳、だっしふんにゅう ぶたにく、あぶらあげ たまご、チーズ	こめ、さとう、あぶら パンこ、じゃがいも	にんじん、しいたけ、パセリ、レモンじり たけのこ、いんげん、たまねぎ、キャベツ こまつな、きゅうり、いちご	
17	水	ごはん	○	★ <small>まへとうら</small> 麻婆豆腐 ■ <small>ちゅうかきゅうり</small> 中華胡瓜 ● <small>かぼちゃ</small> 南瓜のおやき	615	24.9	20.6	1.8	牛乳、とうふ、ひよこまめ ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら くり、バター	にんにく、しょうが、かぼちゃ にんじん、たけのこ、しいたけ にら、きゅうり、ねぎ	
18	木	<p>☆☆☆ <small>ふなばしさん しゅん しょくざい</small> 船橋産の旬の食材を食べて知る日 <small>た し ひ</small> 今日は「<small>こんげつ こまつな</small> 小松菜」 ☆☆☆</p>										
18	木	★チキン カレーライス	○	■ <small>こまつな</small> 小松菜と海苔のサラダ ●ヨーグルト和え	605	25.5	20.4	1.9	牛乳、とりにく、のり ヨーグルト	こめ、あぶら、さとう バター、こむぎこ じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、こまつな、えのき グリーンピース、みかん	
19	金	<small>にしよく</small> 二色サンド (ジャム&チーズ)	○	★チリ・コーン・カーン ■ <small>ちゅうか</small> 中華チキンサラダ	610	28.4	22.1	1.8	牛乳、チーズ、パン ぶたにく、とりにく いんげんまめ	パン、バター、あぶら ごまあぶら、さとう じゃがいも、ジャム	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり こまつな、ねぎ	
22	月	ごはん	○	★ <small>さけ</small> 鮭のフライ ■ <small>なつとうあ</small> 納豆和え ▲かきたま汁 ● <small>きよみ</small> 清見オレンジ	609	31.3	20.2	1.5	牛乳、なつとう、のり さけ、とりにく、とうふ たまご	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、でんぶん	にんじん、こまつな、ねぎ キャベツ、オレンジ	
23	火	ごはん	○	★ <small>なまあげ</small> 生揚げの味噌炒め ■ <small>この</small> お好みチップス ●オレンジゼリー	652	25.1	23.0	1.5	牛乳、なまあげ、みそ ぶたにく、かてん	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さつまいも さとう、果汁ジュース	しょうが、しいたけ、たけのこ にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、れんこん、かぼちゃ	
24	水	★ドライカレー	○	■コーンサラダ	608	26.3	19.3	1.9	牛乳、ぶたにく、わかめ チーズ、ひよこまめ だっしふんにゅう	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、こまつな、きゅうり とうもろこし	千教研
25	木	ごはん	○	★ <small>さば</small> 鯖の胡麻だれ焼き ■ <small>いそかあ</small> 磯香和え ■ <small>いし きんぴら</small> じゃが芋の金平 ●オレンジ	626	27.5	23.2	1.3	牛乳、さば、のり ぶたにく	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、じゃがいも こんにゃく、ごま	こまつな、にんじん、ごぼう れんこん、もやし、オレンジ	
26	金	グリーンピース ごはん	○	★ <small>とりにく</small> 鶏肉の唐揚げ ■ <small>ごしきあ</small> 五色和え ▲ <small>はつぽうみそしる</small> 八宝味噌汁 ●ヨーグルト	612	25.4	20.6	2.2	牛乳、とりにく、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ ヨーグルト	こめ、でんぶん、あぶら さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、とうもろこし、ごぼう こまつな、にんじん、だいこん、きゅうり もやし、グリーンピース	1年生を 迎える会
30	火	ごはん	○	★ <small>すけとうだら</small> 助宗鱈の葱リソースがけ ■ <small>からしあ</small> 辛子和え ▲ <small>たんじり</small> 豚汁 ●ホワイトゼリー	633	26.4	18.7	2.0	牛乳、すけとうだら ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ、かてん	こめ、さといも、ごまあぶら さとう、でんぶん、あぶら にゅうさんきんいんりょう	しょうが、こまつな、もやし ねぎ、だいこん、にんじん ごぼう	運動会練習

※食材の高騰などで、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

※箸・スプーン・フォークは学校で用意しますが、感染症等が心配なご家庭は、ご家庭から持参してください。

- ★は、主菜 → 魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず
- は、副菜 → 野菜・きのこ・芋類などを使ったおかず
- ▲は、汁物 ・ ●は、デザートを表しています。

保護者の皆様へ
給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いします。

☆☆☆ ふなばしさん しゅん しょくざい 船橋産の旬の食材を食べて知る日 ☆☆☆

地域や地場産物への理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育むことを目的に、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、実際に給食で味わう体験をします。船橋産のいろいろな食材が登場しますので、美味しく食べて学んでいきましょう！

お楽しみに♪